





MATERIALES DE CAPACITACION

# LA HUERTA ORGANICA INTENSIVA



## PROMOCION DE LA AUTOPRODUCCION DE ALIMENTOS




INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGIA AGROPECUARIA
SECRETARIA DE AGRICULTURA, GANADERIA Y PESCA



MINISTERIO DE SALUD Y ACCION SOCIAL
SECRETARIA DE ACCION SOCIAL



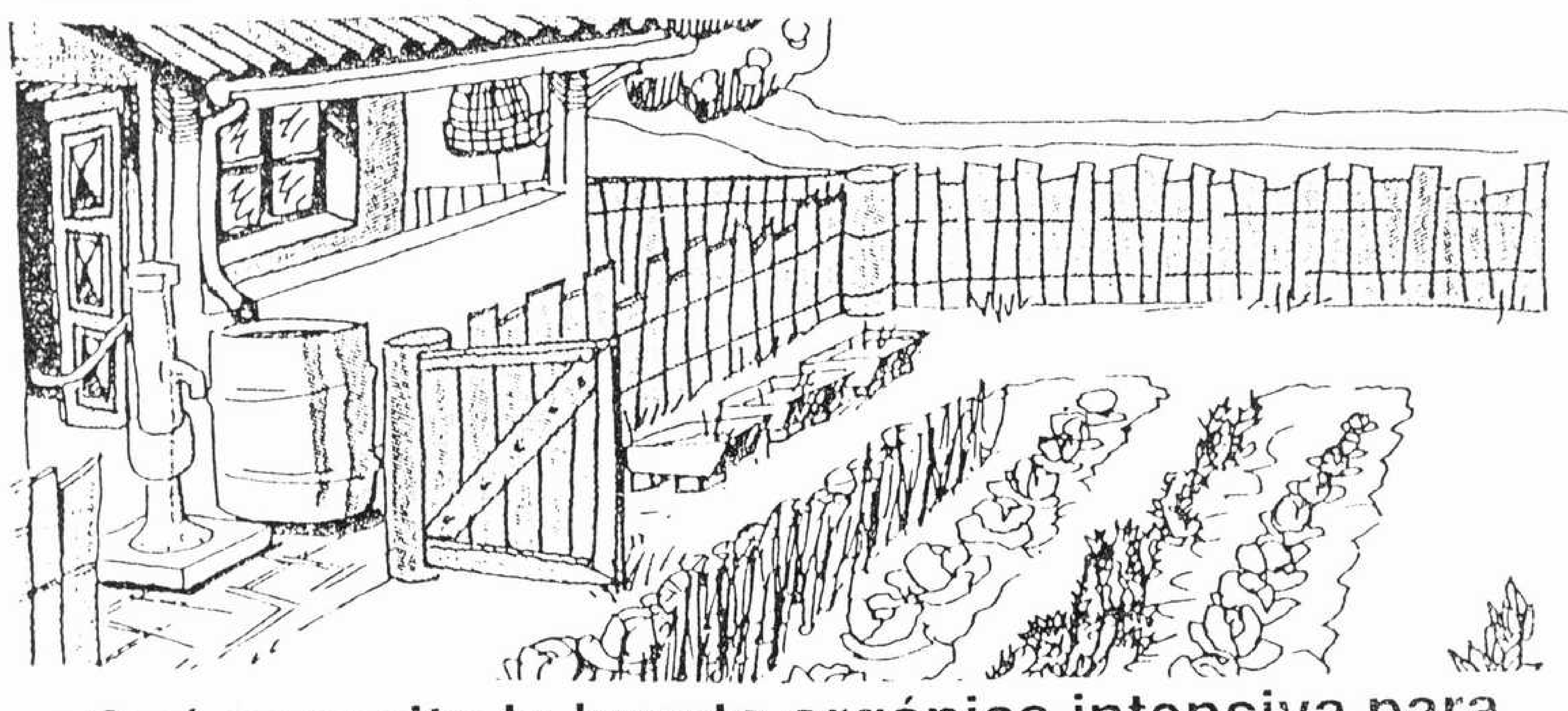
# INDICE

# LA HUERTA ORGANICA INTENSIVA

## ¿Qué es la huerta orgánica intensiva?

Es una forma natural y económica de producir alimentos sanos durante todo el año.

**Natural:** porque imita los procesos que se dan en la naturaleza, respetando sus leyes y toda la vida que ella produce. Busca incrementar la fertilidad natural del suelo, manteniendo el equilibrio entre los elementos vivos y muertos, en transformación y en descomposición.
**Económica:** porque apunta hacia la autosuficiencia, valorizando el uso de los elementos disponibles localmente y produciendo los insumos necesarios dentro de la propia huerta.
**Produce alimentos sanos:** libres de productos tóxicos que pondrían en riesgo nuestra salud.
**Durante todo el año:** porque, bien planificada, asegura el abastecimiento de una gran variedad de hortalizas para toda la familia.



## ¿Qué necesita la huerta orgánica intensiva para producir todo el año?

- Una correcta asociación de plantas
- Abonos orgánicos
- Una rotación adecuada

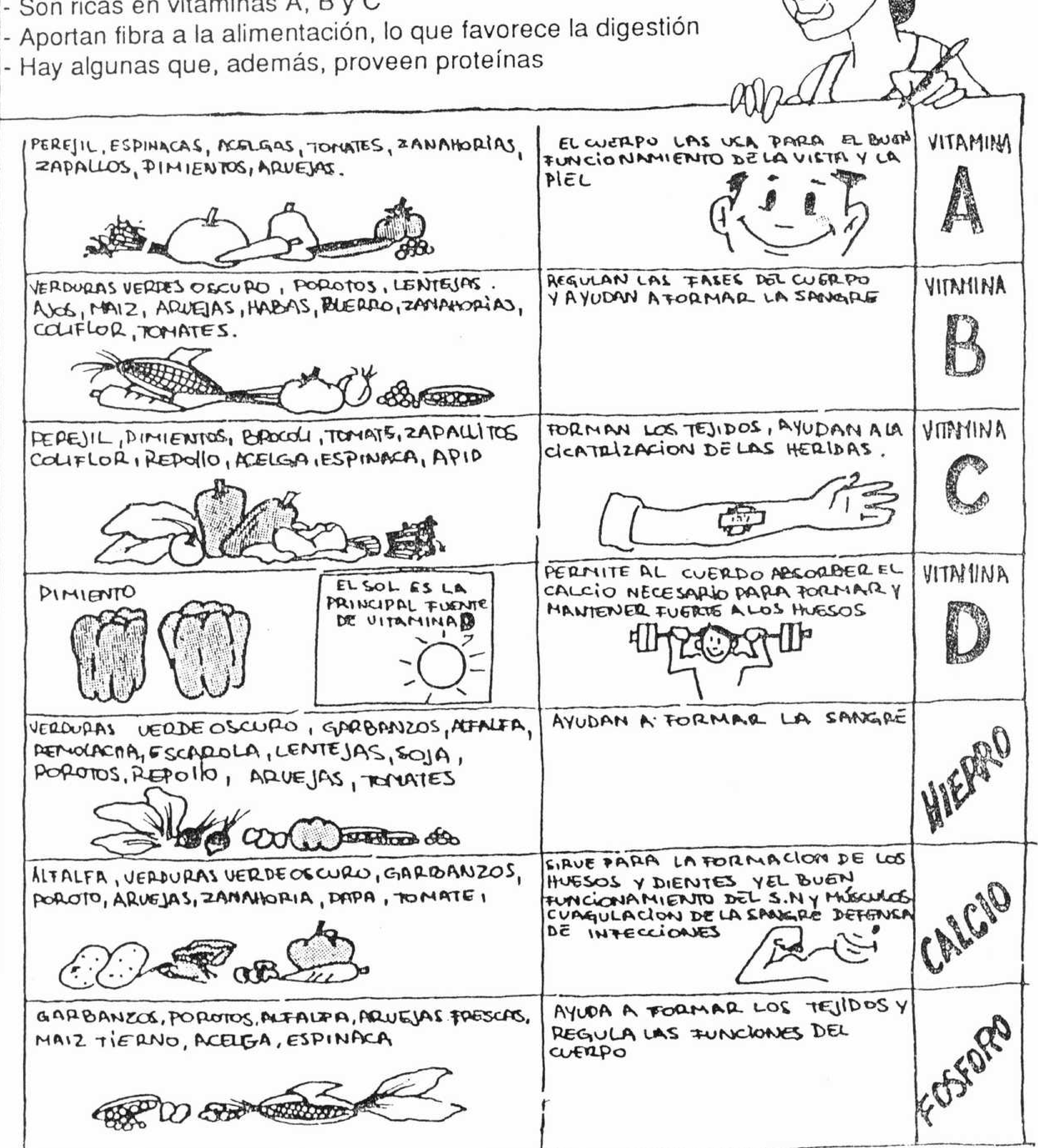
## ¿Qué nos aporta la huerta orgánica intensiva?

La huerta orgánica produce una gran variedad de verduras que brindan vitaminas y minerales, con lo que se asegura una alimentación equilibrada. Con ella se complementa la producción de la chacra que, como ya vimos, aporta energía y proteínas.

¿Y SI CONVERSAMOS ACERCA DE NUESTROS ALMUERZOS O CENAS PARA VER SI DESCUBRIMOS ACIERTOS Y ERRORES EN NUESTRA ALIMENTACION?
¿QUE LES DAMOS A LOS CHICOS DE COMER?
¿ESTA BIEN EQUILIBRADA SU DIETA? ¿COMEN COSAS VARIADAS?
¿INCLUIMOS HORTALIZAS?
¿NOS ALIMENTAMOS CON VERDURAS CRUDAS, COCIDAS?
¿QUE RECETAS PODEMOS INTERCAMBIAR?

## ¿Qué nos aportan las hortalizas?

- Proveen minerales (fósforo, hierro, calcio, magnesio)
- Son ricas en vitaminas A, B y C
- Aportan fibra a la alimentación, lo que favorece la digestión
- Hay algunas que, además, proveen proteínas



| | | |
|---|---|---|
| PEREJIL, ESPINACAS, ACELGAS, TOMATES, ZANAHORIAS, ZAPALLOS, PIMIENTOS, ARVEJAS. | EL CUERPO LAS USA PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA VISTA Y LA PIEL | VITAMINA A |
| VERDURAS VERDES OSCURO, POROTOS, LENTEJAS. AJOS, MAIZ, ARVEJAS, HABAS, PUERRO, ZANAHORIAS, COLIFLOR, TOMATES. | REGULAN LAS FASES DEL CUERPO Y AYUDAN A FORMAR LA SANGRE | VITAMINA B |
| PEREJIL, PIMIENTOS, BROCOLI, TOMATE, ZAPALLITOS COLIFLOR, REPOLLO, ACELGA, ESPINACA, APIO | FORMAN LOS TEJIDOS, AYUDAN A LA CICATRIZACION DE LAS HERIDAS. | VITAMINA C |
| PIMIENTO — EL SOL ES LA PRINCIPAL FUENTE DE VITAMINA D | PERMITE AL CUERPO ABSORBER EL CALCIO NECESARIO PARA FORMAR Y MANTENER FUERTE A LOS HUESOS | VITAMINA D |
| VERDURAS VERDE OSCURO, GARBANZOS, ALFALFA, REMOLACHA, ESCAROLA, LENTEJAS, SOJA, POROTOS, REPOLLO, ARVEJAS, TOMATES | AYUDAN A FORMAR LA SANGRE | HIERRO |
| ALFALFA, VERDURAS VERDE OSCURO, GARBANZOS, POROTO, ARVEJAS, ZANAHORIA, PAPA, TOMATE, | SIRVE PARA LA FORMACION DE LOS HUESOS Y DIENTES Y EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL S.N Y MUSCULOS CUAGULACION DE LA SANGRE DEFENSA DE INFECCIONES | CALCIO |
| GARBANZOS, POROTOS, ALFALFA, ARVEJAS FRESCAS, MAIZ TIERNO, ACELGA, ESPINACA | AYUDA A FORMAR LOS TEJIDOS Y REGULA LAS FUNCIONES DEL CUERPO | FOSFORO |

# PLAN DE TRABAJO





# DISEÑO DE LA HUERTA

**Al hacer una huerta debemos tener en cuenta que:**

Es aconsejable ubicarla hacia al norte para tener buena exposición al sol.

Debe estar cerca de una bomba u otra fuente de agua.

Debe estar lejos de paredones o árboles que le hagan demasiada sombra.

Es necesario un cerco para impedir la entrada de animales.

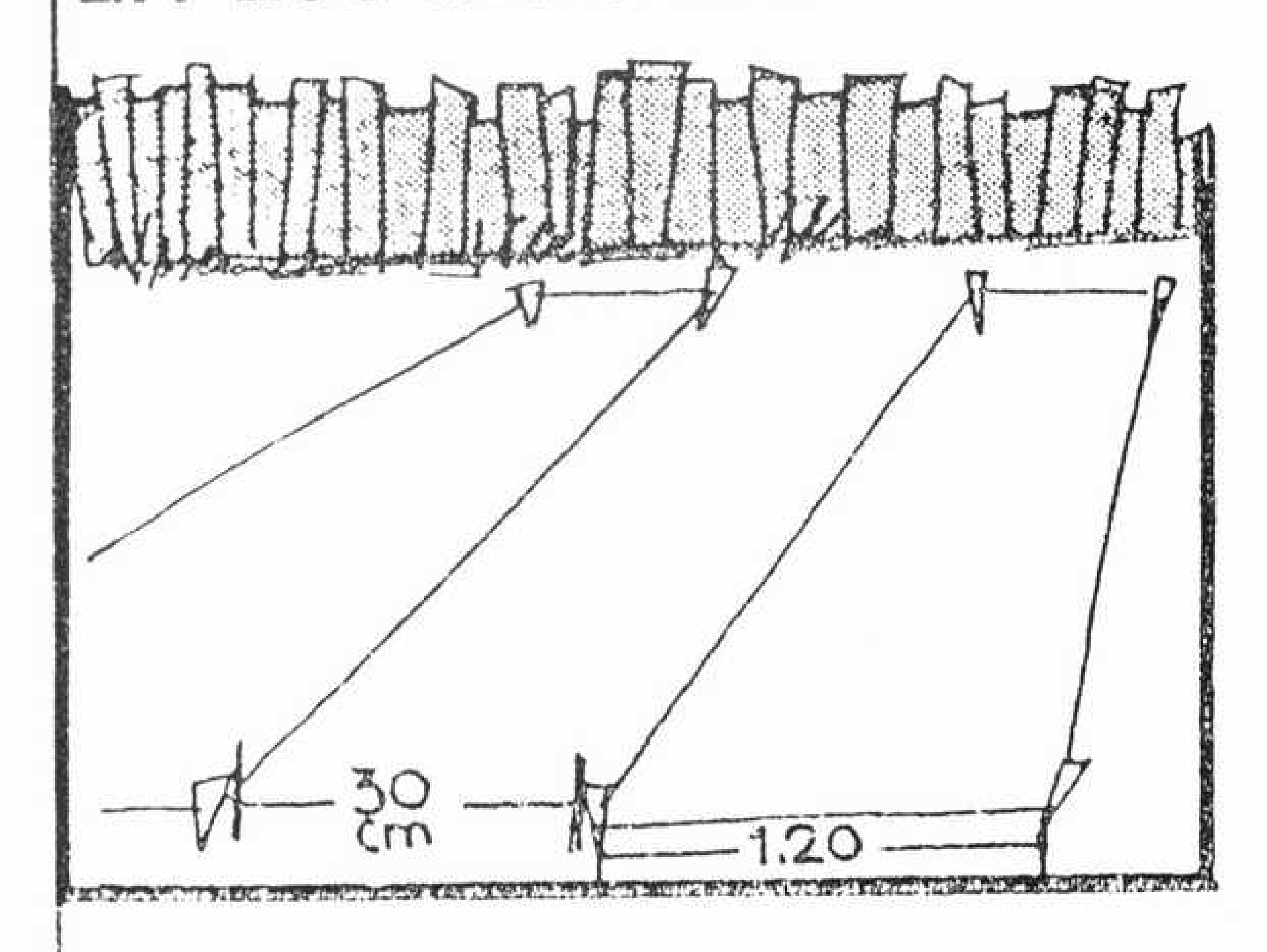
Cuatro o cinco tablones o canteros, alcanza para el consumo de una familia.

Un buen ancho para los tablones es 1,20 m. porque permite trabajar comodamente desde los dos lados.

Además, debemos asegurarnos que contamos con el agua suficiente para regar los tablones que preparemos.

# 2 MARCAR LOS TABLONES Y EL CERCO

## 2.1 Los tablones



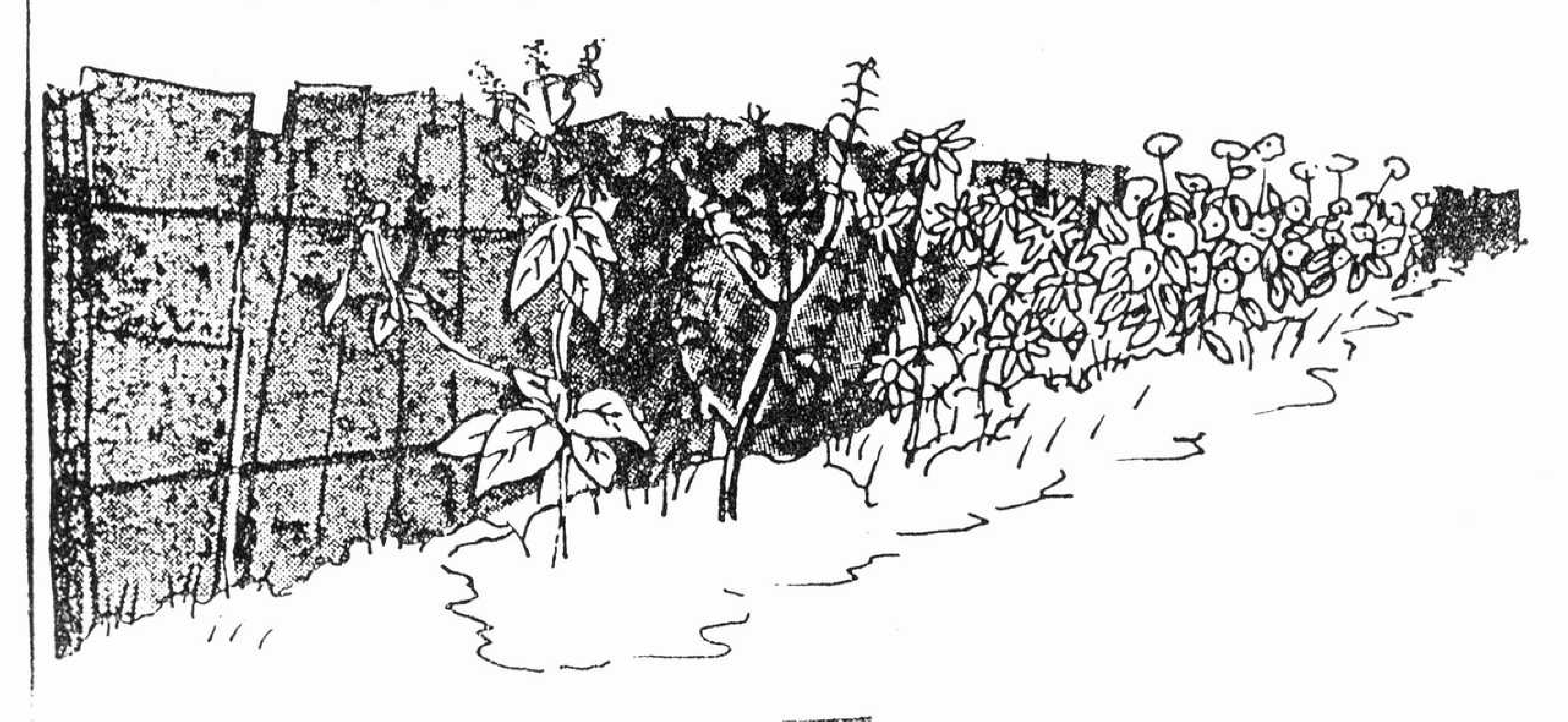

Una vez que el terreno esté limpio de yuyos, cascotes y vidrios, marcamos los tablones o canteros con estacas e hilos. Para caminar sin problemas conviene dejar senderos de 30 ò 40 cm. de ancho entre canteros.

## 2.2 El cerco

Hemos dicho que el cerco cumple múltiples funciones, porque aprovecharemos su estructura para hacer siembras. Estas aumentarán la producción y crearán un clima particular de protección.

Ubicados en dos o tres lados del cerco, preparamos canteros de 0.50 m. de ancho. Como ejemplo: un lado puede ir con habas o arvejas en invierno y maíz y poroto en verano. Otro lado, con poroto japonés en verano y verduras bajas en invierno. El tercer lado, con esponja vegetal o chu-chu (Papa de aire) en verano y habas en invierno.

Además, podemos alternar con plantas aromáticas y flores que no sólo alegrarán nuestra vista, sino qùe protegerán la huerta de insectos dañinos.





# TRABAJO DE LA TIERRA EN EL TABLON

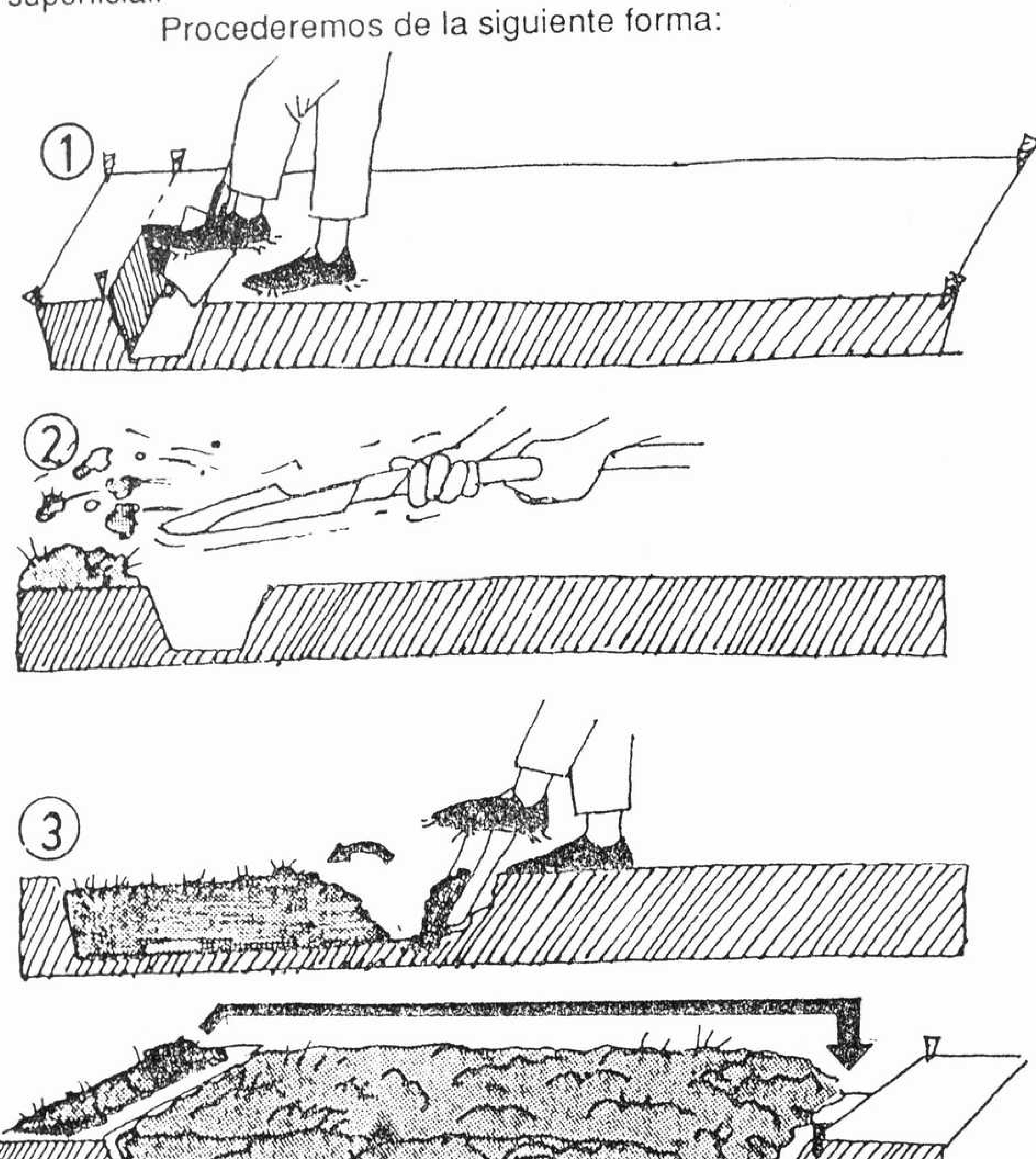
## 3.1 Limpiar

Primero limpiamos los yuyos y la gramilla con azada y los llevamos a la abonera.

## 3.2 Puntear

Proponemos no dar vuelta la tierra ya que la mejor, por poca que sea, es la más superficial.

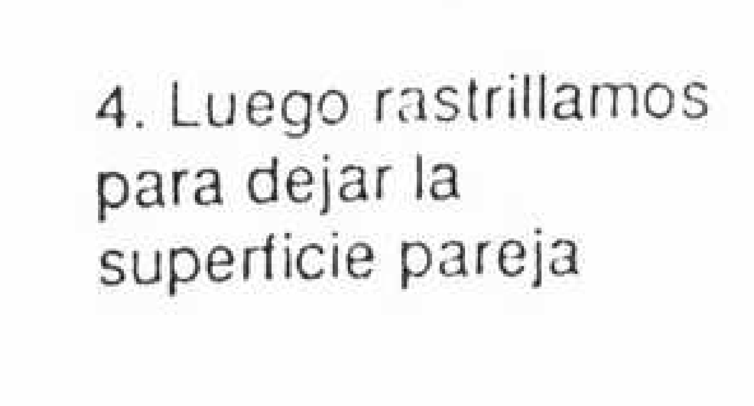
Procederemos de la siguiente forma:




1. Hacer una zanja de 30 cm de ancho y 30 cm de profundidad

2. La tierra de la zanja se deja en la cabecera

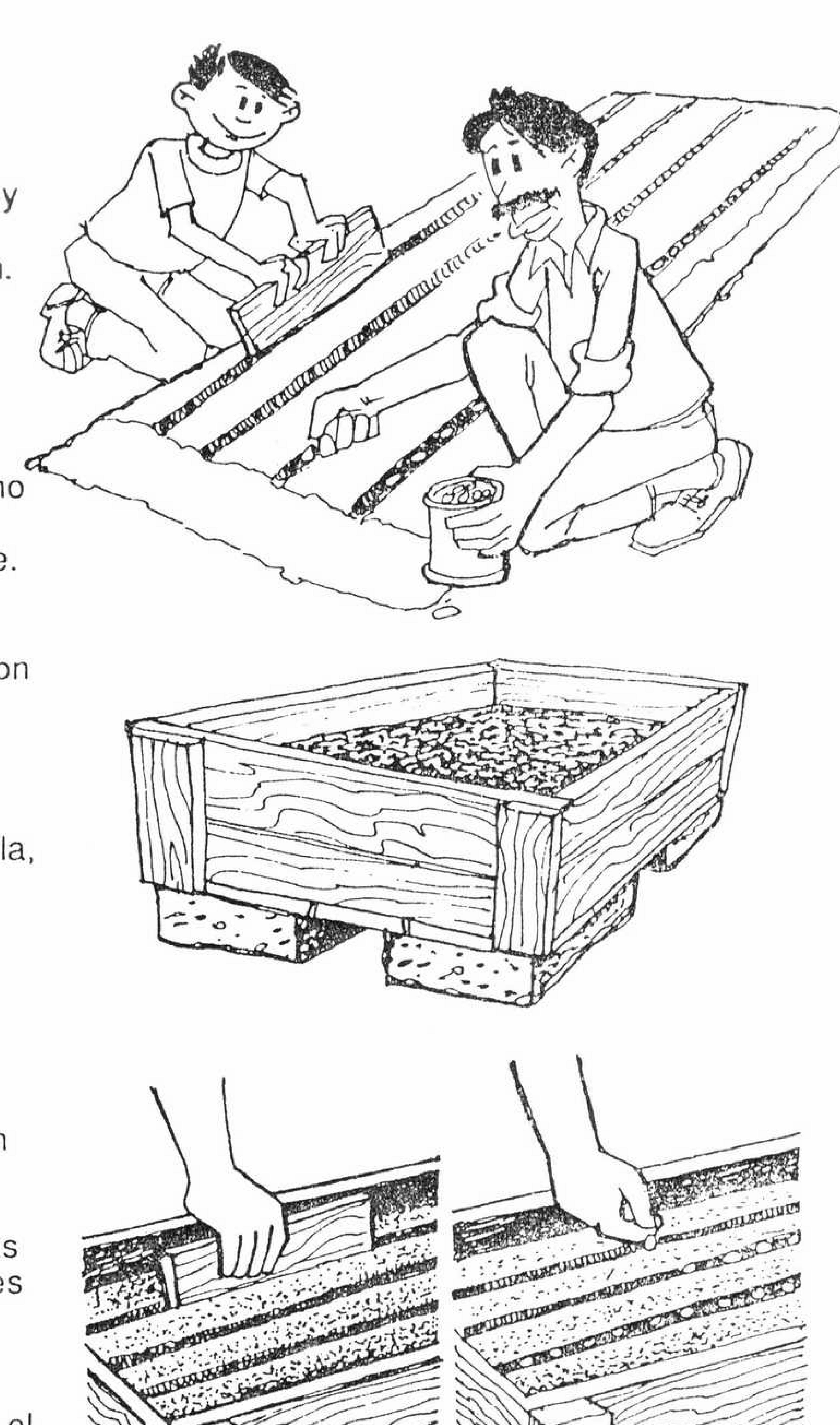
3. Hacemos cortes de 5 cm aproximadamente de panes enteros de tierra; sin modificar la posición que tenían, los colocamos en la zanja anterior.
De esta forma trabajamos todo el tablón.
La última zanja se rellena con la tierra que sacamos de la primera.
Desmenuzar los terrones grandes de tierra con la azada; aquellos que no podamos desmenuzar, los dejamos al costado del tablón.



4. Luego rastrillamos para dejar la superficie pareja

Con los tablones así preparados ya podemos sembrar.

## Cómo sembramos



Las semillas grandes, fáciles de manejar y fuertes para germinar, **se siembran directamente** en el lugar donde crecerán.

Es el caso del zapallo, zapallito, melón, maíz, poroto, acelga, espinaca y remolacha.

También algunas semillas pequeñas como la zanahoria, perejil, rabanito, escarola y lechuga, pueden sembrarse directamente.

La mayoría de las semillas chicas, que son más delicadas, deben tener cuidados especiales hasta colocarlas en el lugar definitivo: **se siembran en almácigos.**

Así ocurre con el tomate, pimiento, cebolla, repollo, coliflor, apio, lechuga, puerro y berenjena.

Los almácigos pueden hacerse con cajones de madera. Se coloca en ellos tierra gorda, bien refinada y se ubican sobre ladrillos en un lugar abrigado y con luz.

De esta manera podremos ir cuidando las plantitas a medida que crecen, sin que les falte agua y protegiéndolas del frío o del calor excesivo.

Cuando las plantas tengan 3 ó 4 hojas o el tallito alcance el grosor de un lápiz, estarán listas para ser trasplantadas al lugar definitivo de cultivo.






# PROPUESTA DE ASOCIACION DE VERDURAS

Sembramos asociando los cultivos:

- Porque aprovechamos mejor el espacio asociando plantas de crecimiento vertical (puerro), con otras de crecimiento horizontal (lechuga), o asociando aquellas de crecimiento rápido (rabanito, lechuga), con especies de crecimiento lento (zanahoria, repollo).

- Porque al utilizar intensivamente el suelo, éste se va cubriendo más y, en consecuencia, las malezas tienen menos espacio para crecer.

- Porque las plantas asociadas no compiten por nutrientes y extraen de distintos lugares: las verduras de hoja, cuyas raíces son más superficiales, extraen fundamentalmente nitrógeno; las de raíz más profundas, toman sobre todo, potasio.

- Las asociaciones tienen efectos protectores frente a plagas, pues algunas plantas repelen insectos; otras hospedan insectos benéficos. Ejemplos de asociación son: puerro o cebolla con zanahoria; albahaca con tomate y remolacha con repollo.

# Siembra asociada de primavera-verano

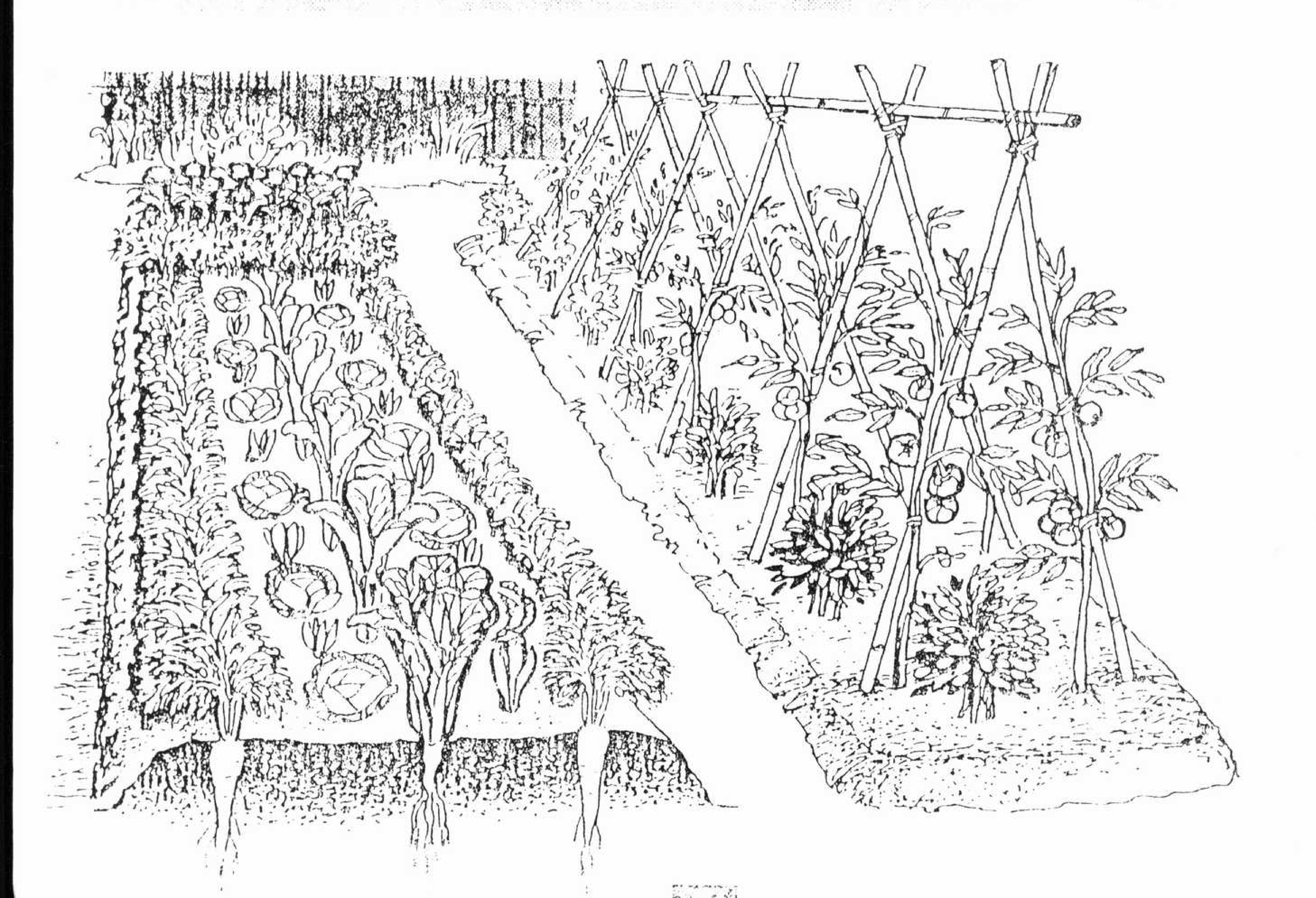
- Podemos hacer dos tablones y los utilizaremos de la siguiente forma:

- Uno para verduras diversas
- Uno para tomates

1. En el tablón destinado a las verduras, podemos asociar verduras de raíz (rabanitos, zanahoria, remolacha), con verduras de hoja (lechuga, acelga, repollo, etc.), de la siguiente forma: tres líneas de raíces (a 0.50 m de distancia) y entre ellas, podemos sembrar lechuga, repollo o espinaca y en la cabecera del tablón, dos líneas de perejil.

2. En el tablón para tomates, podemos intercalar plantas de albahaca entre las líneas; ésta es un aliado natural del tomate que ayuda a contrarrestar el ataque de insectos.

No nos olvidemos de las flores (copetes, caléndulas) que, colocadas en los extremos de los tablones, intervienen beneficiosamente en el control de las plagas, algunas actuando como " repelentes ", otras albergando insectos benéficos.



# Siembra asociada de otoño-invierno

En invierno, la mitad de los canteros o tablones los destinaremos a recuperar la fertilidad. Para eso sembraremos dos líneas de habas entre las cuales haremos una zanja de poca profundidad para amontonar yuyos y restos vegetales como aporte de materia orgánica al suelo.

En el resto de los tablones se pueden asociar puerros, repollos, brócolis, coliflores y lechugas.

## ¿Cómo distribuir estas especies para que se asocien lo mejor posible y aprovechen mejor el espacio y el tiempo?

Podemos hacer puerros o cebollas en la parte central del tablón, pues son cultivos de larga duración (6 meses los puerros y 8 meses las cebollas). A los costados, podemos alternar repollos, a una distancia de 0.60 m. entre cada uno.

Mientras crecen los repollos, aprovechamos para trasplantar lechugas entre medio de ellos (estarán listas para ser cosechadas a los dos meses del trasplante)

Gráficamente, el corte de un tablón o cantero podría verse así:

